

| L.p. | Treść zajęć | Ćwiczenia szczegółowe | Uwagi |
|------|-------------------|---|---|
| 1 | Rozgrzewka | 1. Trucht w miejscu- 60sek. 2. Krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył-30sek. 3. Krążenia ramion-prawa ręka w przód, lewa w tył ok.20sek. potem zmiana lewa przód, prawa tył ok.20sek. 4.Skip A w miejscu-25 sek. 5.Skip C w miejscu-25 sek. 6.Krążenia tułowia- 10x 7.Krążenia bioder- 10x 8.Siad płotkarski-skręt do nogi ugiętej, skłon do nogi wyprostowanej 20x 9. Wyskoki w miejscu obunóż. | Zwróć uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń |
| 2. | Ćwiczenia z piłką | 1.Leżymy na plecach przodem do ściany. Stopy rozstawione i oparte na ścianie, kolana ugięte. Ręce wyprostowane za głową trzymają piłkę. Przechodzimy do siadu i dalej lekkiego skłonu dotykając piłką o ścianę. 30 powtórzeń 2. Pozostajemy dalej w takiej samej pozycji. Ręce przed twarzą, przygotowane jak do odbicia górnego trzymają piłkę. Unosimy lekko barki nad podłogę i wyrzucamy piłkę przed siebie uderzając o ścianę /nie odbijamy/. 30x 3.Leżymy na plecach. Stopy razem, kolana wyprostowane. Unosimy nogi do pionu, piłka w dłoniach przed twarzą . Unosząc barki do góry i prostując ręce dotykamy piłką do wyprostowanych stóp uniesionych do góry. 40x 4. Stoimy przodem do ściany w odległości ok. 1m -postawa średnia do odbicia sposobem górnym. Obieramy punkt umowny przed sobą na ścianie, delikatnie z wyczuciem odbijamy piłkę zwracając uwagę na technikę. 50x 5. Dalej pozostajemy w takim ustawieniu jak w ćw.4 , odbijamy delikatnie piłkę przesuając się do 1m- raz w lewo raz w prawo nie przerywając odbić. 50x 6. W staniu kozłujemy piłkę o podłogę obracając się dookoła własnej osi o 360 stopni. 10 powtórzeń 7.Stojąc wyrzucamy piłkę do góry - wykonujemy klaśnięcie w dłonie przed sobą i chwytamy piłkę. Ręce ustawione jak do odbicia górnego/zwracamy uwagę na technikę chwytu piłki/ 50x 8. Ćwiczenie jak wyżej nr.7 – szybkie klaśnięcie w dłonie przed sobą , drugie za sobą i szybki chwyt piłki./chwyt może być w dowolny sposób/ | |

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|--|
| 3 | Ćwiczenia rozluźniające i relaksujące | Dowolne 4 ćwiczenia – regulacja oddechu i wyciszenie | |
|---|---------------------------------------|--|--|